□□□ □□□□□□□
□□, 15 □□ 2016 11:18 - □□□□ □□, 15 □□ 2017 08:16

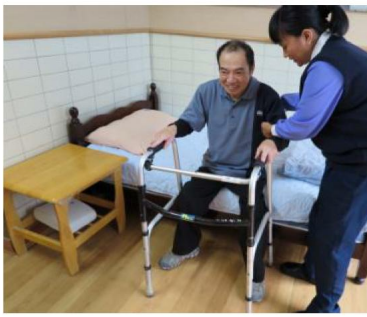
花蓮慈濟醫院 居家照護衛教指引

居家跌倒預防及處理

居家長者「跌倒」是最常發生的意外事件，也是 65 歲以上老人事故傷害死

主要原因，居家防範措施與衛教指導極為重要，以確保長者的健康維護。

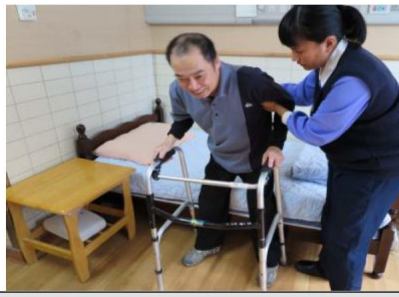
那些人容易跌倒



1. 年紀大於６５歲。
2. 無人照顧的病患。
3. 曾有跌倒病史。
4. 肢體功能障礙、步態不穩、使用輔助助行器
5. 意識混亂、嗜睡、呆滯和對人、時、地不清楚。
6. 貧血或姿勢性低血壓。
7. 服用以下藥物須注意：

   利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜、安眠藥、抗癲癇、抗組織胺、散瞳、降血糖、降血壓用藥

8. 營養不良、虛弱、頭暈。
9. 意識障礙（失去定向感、躁動混亂）
10. 睡眠障礙。



跌倒預防措施

1. 當您有頭暈症狀時，下床應先坐在床緣，再由家屬扶下床，常用物品眼鏡、茶杯放在方便使取用的地方。

2. 請穿著合適衣物，並注意保暖，預防關節僵硬無力，避免衣褲太大造成絆倒。

3. 保持室內暢通動線避免使用小塊的地毯，或使用雙面膠固定背面避免地板雜亂。

5. 若病患步態不穩，請使用穩固助行器或家人協助病患走路。

6. 不要常更動家具的位置，因為老人習慣於舊有的環境動線光線充足、避免炫光，夜間應保持通道明亮。

7. 椅子及床的選擇應避免太軟、太高或太矮地面如有高低差距應以明顯的顏色來區分。

8. 樓梯及浴室應採防滑地板、地面保持乾燥的地面，佈置儘量簡潔穩固的扶手，保持走道通暢。

9. 經常檢查及維修損壞的傢俱，儘量不要使用有輪子的家具，延長線應隱藏或固好，避免使用會滑動地毯。

10. 給予足夠充足時間活動，樓梯及浴室應採防滑地板並加裝扶手。

11. 助行器及枴杖要採用強固材質。

12. 使用輪椅應將病人加以固定。

13. 下床時，病床高度應降至最低，以方便病人下床時可雙腳著地，應慢慢起身，在床緣，再由照顧者扶下床。

14. 無論照顧者是否在旁邊，請務必拉起床欄杆，床輪應固定位置且定期檢測其功

15. 使用輪椅時，將病人加以固定並固定輪椅煞車，收起腳踏板確保安全，坐輪椅意安全，必要時可使用約束帶及枕頭支撐。

跌倒如何處理

1. 檢視病人的頭、四肢外觀與功能，並告知您的居家護理師。

2. 若有擦傷傷口可先做傷口處理，必要時送醫處理。

3. 嚴重情形，如昏迷不醒、大量出血或骨折情形，須立刻叫救護車送急診處理獨自將病人抱回或扶持回床上，以避免造成二次傷害。

□□□ □□□□□□□
□□, 15 □□ 2016 11:18 - □□□□ □□, 15 □□ 2017 08:16